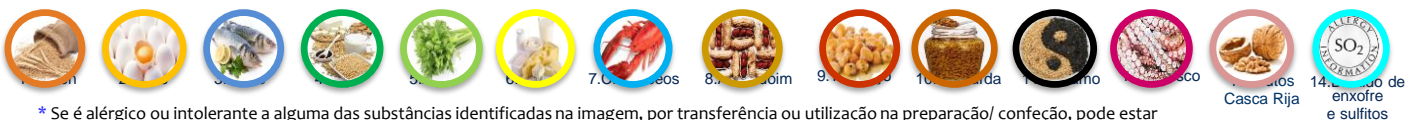


| | | | | *ALERG. | VE (kj) | VE (kcal) | LI (g) | A (g) | HC (g) | PR (g) | OT (g) | AL (g) | |
|--------|--------|---|---------------------------------------|--|----------|-----------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|---|
| 2ª | almoço | Sopa | Caldo-Verde | | *14 | 411 | 98 | 3 | 1 | 15 | 1 | 3 | 1 |
| | | Carne | Carne à Brás | "Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil) | *14 | 904 | 216 | 9 | 1 | 30 | 1 | 9 | 1 |
| | | Peixe | Redfish no Forno de Cebolada com Puré | Beef à Brás | *2,3,6 | 419 | 100 | 3 | 1 | 9 | 1 | 8 | 0 |
| | | Veget. | Quiche de Espinafres | Acadian kearins in Oven with Union sauce and mashed potatoes | *1,2,6 | 417 | 99 | 5 | 1 | 10 | 2 | 4 | 1 |
| jantar | | Carne | Arroz de Aves | | *14 | 876 | 209 | 6 | 2 | 27 | 1 | 11 | 1 |
| | | Peixe | Abrótea Cozida com Batata e Legumes | Poultry Rice in the Oven | *3 | 313 | 75 | 1 | 0 | 8 | 1 | 10 | 1 |
| | | Veget. | Bolonhesa de Soja com Esparguete | Boiled Forkbeard with Potatoes and Vegetables | *1,4, 14 | 553 | 132 | 4 | 1 | 19 | 2 | 6 | 0 |
| almoço | | Spinach | Spinach | | * | 306 | 73 | 2 | 0 | 10 | 2 | 2 | 0 |
| | | Roasted Chicken with Rice | | *14 | 961 | 230 | 8 | 2 | 29 | 1 | 10 | 0 | |
| | | Octopus rice | | *3 | 436 | 104 | 2 | 0 | 15 | 2 | 6 | 0 | |
| jantar | | Vegetable lasagna | | *1,2 | 785 | 189 | 7 | 1 | 26 | 2 | 4 | 1 | |
| | | Spinach | | * | 306 | 73 | 2 | 0 | 10 | 2 | 2 | 0 | |
| | | Portuguese pork | | *1,2,14 | 556 | 133 | 6 | 2 | 10 | 1 | 7 | 1 | |
| almoço | | Octopus rice | | *3 | 436 | 104 | 2 | 0 | 15 | 2 | 6 | 0 | |
| | | Stewed Bean with Vegetables | | * | 283 | 67 | 3 | 0 | 6 | 2 | 3 | 1 | |
| | | Chickpea with Spinach | | * | 327 | 78 | 3 | 0 | 11 | 1 | 3 | 0 | |
| jantar | | Stewed Veal with Mushrooms and Spiral Pasta | | *1 | 1210 | 289 | # | 3 | 35 | 2 | 12 | 1 | |
| | | Hake "Colbert" with Rice | | *1,2,3 | 947 | 226 | 7 | 2 | 31 | 0 | 10 | 1 | |
| | | Chickpea Salad with Carrot and Kale | | * | 321 | 76 | 3 | 0 | 9 | 2 | 4 | 1 | |
| almoço | | Pork "Cataplana" with Boiled Potatoes | | *12,14 | 486 | 116 | 5 | 1 | 10 | 1 | 7 | 1 | |
| | | Fish Fillet"Delicia" with Rice | | *1,2,3,6,7 | 797 | 197 | 3 | 1 | 34 | 1 | 5 | 0 | |
| | | Stuffed Tomatoes with Green Peas Rice | | *6 | 638 | 152 | 3 | 1 | 26 | 2 | 4 | 0 | |
| jantar | | Green Bean | | * | 318 | 76 | 3 | 0 | 11 | 2 | 2 | 0 | |
| | | Sautéed Pork Cubes with Potatoes "Migas" | | *1,14 | 837 | 200 | # | 3 | 10 | 1 | 9 | 1 | |
| | | Fish "Gomes de Sá" (potatoes, eggs, olives, onions) | | *2,3 | 225 | 54 | 2 | 1 | 6 | 1 | 3 | 0 | |
| almoço | | Gratinated Broccoli | | *1,6 | 599 | 139 | # | 6 | 2 | 1 | 5 | 1 | |
| | | Pork Steaks with coffee sauce | | *14 | 444 | 106 | 3 | 1 | 11 | 1 | 6 | 0 | |
| | | Fish Rice with Coriander | | *3 | 605 | 145 | 2 | 0 | 19 | 0 | 12 | 0 | |
| jantar | | Carrot Croquets with Rice | | *1,2,6 | 984 | 235 | 6 | 1 | 40 | 2 | 5 | 1 | |
| | | Julienne | | * | 281 | 67 | 2 | 0 | 10 | 2 | 2 | 0 | |
| | | Fried Chicken with Fried Potatoes and Rice | | *1,2 | 952 | 227 | 9 | 2 | 25 | 0 | 9 | 1 | |
| almoço | | Traditional dogfish soap | | *1,3 | 840 | 200 | 3 | 1 | 31 | 0 | 11 | 1 | |
| | | Rice with Peas and Vegetables | | * | 883 | 211 | 3 | 0 | 40 | 1 | 4 | 0 | |
| | | Stewed Meat with Cubed Potatoes, Peas and Carrots | | *14 | 673 | 161 | # | 3 | 8 | 1 | 9 | 1 | |
| jantar | | Stewed Hake with Rice | | *3 | 344 | 82 | 2 | 0 | 8 | 1 | 9 | 1 | |
| | | Cheesy Baked Pasta with Vegetables | | *1,6 | 627 | 199 | 6 | 2 | 19 | 2 | 6 | 0 | |
| | | Leek | | * | 334 | 119 | 3 | 0 | 11 | 2 | 2 | 0 | |
| almoço | | Burger with Onion Sauce and Pasta | | *1,2,3,4,5,6,7,10,11,14 | 1405 | 337 | 9 | 2 | 46 | 4 | 16 | 1 | |
| | | Fried Calamaris with Peas Rice | | *1,2,3,12 | 857 | 205 | 7 | 1 | 30 | 1 | 6 | 0 | |
| | | "bras" vegetables (shredded vegetables with sautéing potatoes and eggs) | | *2 | 429 | 101 | 4 | 1 | 13 | 2 | 2 | 0 | |

Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).
Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (quilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias

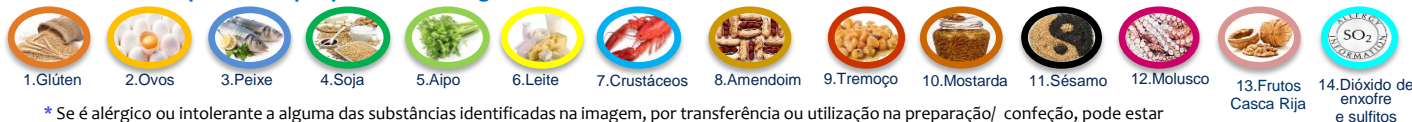


* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.

| | | *ALERG. | VE (kj) | VE (kcal) | LI (g) | A (g) | HC (g) | PR (g) | S (g) |
|------------|---------------|---------|--|---|--------|-------|--------|--------|-------|
| 2 | <i>almoço</i> | Sopa | Juliana | Julienne | | | | | |
| | | Carne | Carne de porco à portuguesa | Portuguese pork | | | | | |
| | | Peixe | Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas | Fried Fish Fillet with Peas Rice | | | | | |
| a | <i>jantar</i> | Veget. | Strogonoff de Cogumelos | Mushroom Strogonoff | | | | | |
| | | Carne | Hambúrguer com ovo a cavalo e batata frita | Hambúrguer with egg on horseback and french fries | | | | | |
| | | Peixe | Solha Grelhada com Salada de Legumes | Grilled Sole with Vegetable salad | | | | | |
| | | Veget. | Lentilhas Estufadas com Arroz | Braised Lentils with Rice | | | | | |
| 3 | <i>almoço</i> | Sopa | Grão | Chickpea | | | | | |
| | | Carne | Moelas de Tomatada com Arroz | Socket Gizzards With Rice | | | | | |
| | | Peixe | Lasanha de atum com legumes | Tuna lasagna with vegetables | | | | | |
| a | <i>jantar</i> | Veget. | Cuscus de Legumes Estufados | Stewed Vegetable with Couscous | | | | | |
| | | Carne | Almôndegas Estufadas com Puré | Braised Meatballs with Mashed Potatoes | | | | | |
| | | Peixe | Arroz de Marisco | Seafood Rice | | | | | |
| | | Veget. | Jardineira de Soja | Stewed Soy with Potatoes, Peas and Carrots | | | | | |
| 4 | <i>almoço</i> | Sopa | Couve-Flor | Cauliflower | | | | | |
| | | Carne | Asas de Frango Fritas com Arroz de Feijão | Fried chicken wings bean rice | | | | | |
| | | Peixe | Carapau Frito com Arroz de Feijão | Fried Mackerel With Bean Rice | | | | | |
| a | <i>jantar</i> | Veget. | Feijoada de Legumes | Stewed Bean with Vegetables | | | | | |
| | | Carne | Bitoque | Steak With egg on top | | | | | |
| | | Peixe | Peixe à Brás | fish to Brás | | | | | |
| | | Veget. | Legumes Salteados com Esparguete | Sautéed Vegetables with Spaghetti | | | | | |
| 5 | <i>almoço</i> | Sopa | Caldo-Verde | "Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil) | | | | | |
| | | Carne | Ervilhas com Ovos Escalfados | Stewed Peas with Poached Eggs | | | | | |
| | | Peixe | Pescada Estufada com Batata Cozida | Stewed Hake with Boiled Potatoes | | | | | |
| a | <i>jantar</i> | Veget. | Empadão de Legumes | Vegetable Pie | | | | | |
| | | Carne | Massa Estufada à Primavera com Carnes | Stewed Pasta with Vegetables Spring and Meat | | | | | |
| | | Peixe | Rissoles de Camarão com arroz de cenoura | Shrimp Rissoles with Carrot Rice | | | | | |
| | | Veget. | Pizza de Legumes | Vegetable Pizza | | | | | |
| 6 | <i>almoço</i> | Sopa | Primaveril | Spring | | | | | |
| | | Carne | Frango Grelhado com Arroz | Grilled Chicken with Rice | | | | | |
| | | Peixe | Peixe com Natas | Cod with Cream | | | | | |
| a | <i>jantar</i> | Veget. | Lasanha de Legumes | Vegetable Lasagna | | | | | |
| | | Carne | Goulash à Húngara com Massa | Hungarian Goulash with Pasta | | | | | |
| | | Peixe | Abrótea Cozida com Batata e Legumes | Boiled Forkbeardwith Potatoes and Vegetables | | | | | |
| | | Veget. | Crepes Vegetarianos | Vegetable pancakes | | | | | |
| Sáb | <i>almoço</i> | Sopa | Crema de Legumes | Vegetable Cream | | | | | |
| | | Carne | Entremeada Grelhada com Batata Cozida | Grilled Pork Belly with Cooked Potatoes | | | | | |
| | | Peixe | Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate | Fish Appetizers with Tomato Rice | | | | | |
| | | Veget. | Ovos Mexidos com Cogumelos | Scrambled Eggs with Mushrooms | | | | | |

Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).
 Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (quilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal, g. - Gramas.

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias

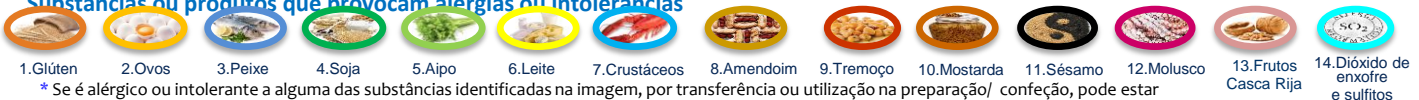


* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.

| | | *ALERG. | VE (kj) | VE (kcal) | LI (g) | A P (g) | HC (g) | A C (g) | PR (g) | S O (g) | A L |
|---------------|---------------|--|---------|-----------|--------|---------|--------|---------|--------|---------|-----|
| 2ª | <i>almoço</i> | <i>Sopa</i> Creme de Legumes | | | | | | | | | |
| | | <i>Carne</i> Almôndegas Estufadas com Massa | | | | | | | | | |
| | | <i>Peixe</i> Bacalhau à Delícia | | | | | | | | | |
| | | <i>Veget.</i> Lentilhas Estufadas com Arroz de Cenoura | | | | | | | | | |
| <i>jantar</i> | | <i>Carne</i> Carne de Porco à Portuguesa | | | | | | | | | |
| | | <i>Peixe</i> Filetes com Molho de Pimentos e Arroz | | | | | | | | | |
| | | <i>Veget.</i> Legumes Salteados com Esparguete | | | | | | | | | |
| | | <i>Vegetables Cream</i> | | | | | | | | | |
| 3ª | <i>almoço</i> | <i>Sopa</i> Canja | | | | | | | | | |
| | | <i>Carne</i> Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura | | | | | | | | | |
| | | <i>Peixe</i> Solha Grelhada com Salada de Legumes | | | | | | | | | |
| | | <i>Veget.</i> Paella Vegetariana | | | | | | | | | |
| <i>jantar</i> | | <i>Carne</i> Massa Estufada com Carnes à Primavera | | | | | | | | | |
| | | <i>Peixe</i> Gratinado de Peixe com Legumes | | | | | | | | | |
| | | <i>Veget.</i> Soja Estufada com Arroz | | | | | | | | | |
| | | <i>Meat Patties with Carrot Rice</i> | | | | | | | | | |
| 4ª | <i>almoço</i> | <i>Sopa</i> Feijão com Couve | | | | | | | | | |
| | | <i>Carne</i> Frango Assado com Arroz | | | | | | | | | |
| | | <i>Peixe</i> Lasanha de Atum com Legumes | | | | | | | | | |
| | | <i>Veget.</i> Pizza de Legumes | | | | | | | | | |
| <i>jantar</i> | | <i>Carne</i> Perna de Porco no Forno com Arroz | | | | | | | | | |
| | | <i>Peixe</i> Caldeirada de Peixe à Fragateiro | | | | | | | | | |
| | | <i>Veget.</i> Empadão de Legumes | | | | | | | | | |
| | | <i>Roasted Chicken with Rice</i> | | | | | | | | | |
| 5ª | <i>almoço</i> | <i>Sopa</i> Alho-Francês | | | | | | | | | |
| | | <i>Carne</i> Asas de Frango Fritas com Arroz de Feijão | | | | | | | | | |
| | | <i>Peixe</i> Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate | | | | | | | | | |
| | | <i>Veget.</i> Feijoada de Cogumelos | | | | | | | | | |
| <i>jantar</i> | | <i>Carne</i> Roti de Perú Estufado com Puré | | | | | | | | | |
| | | <i>Peixe</i> Açorda de Marisco | | | | | | | | | |
| | | <i>Veget.</i> Beringela Recheada | | | | | | | | | |
| | | <i>leek</i> | | | | | | | | | |
| 6ª | <i>almoço</i> | <i>Sopa</i> Juliana | | | | | | | | | |
| | | <i>Carne</i> Esparguete à Bolonhesa | | | | | | | | | |
| | | <i>Peixe</i> Tranches de Granadeiro com Puré e Legumes | | | | | | | | | |
| | | <i>Veget.</i> Crepes Vegetarianos | | | | | | | | | |
| <i>jantar</i> | | <i>Carne</i> Perna de Porco Estufada com Massa | | | | | | | | | |
| | | <i>Peixe</i> Saladinha de Grão com Bacalhau | | | | | | | | | |
| | | <i>Veget.</i> Stroganoff de Cogumelos | | | | | | | | | |
| | | <i>Spaghetti Bolognese</i> | | | | | | | | | |
| Sáb | <i>almoço</i> | <i>Sopa</i> Primavera | | | | | | | | | |
| | | <i>Carne</i> Bitoque com Ovo e Arroz | | | | | | | | | |
| | | <i>Peixe</i> Arinca Estufada com Puré | | | | | | | | | |
| | | <i>Veget.</i> Massa com Feijão e Couve | | | | | | | | | |
| <i>jantar</i> | | <i>Spring</i> | | | | | | | | | |
| | | <i>Pork Steak with Egg and Rice</i> | | | | | | | | | |
| | | <i>Stewed Haddock with Mashed Potatoes</i> | | | | | | | | | |
| | | <i>Pasta with Beans and Kale</i> | | | | | | | | | |

Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).
Legenda: - Alerg.: - Alergias; VE - Energia (quilojoules e kilocalorias); LIP - Lípidos; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.